

ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ



Знай
о ВИЧ

Знай о ВИЧ



Что нужно знать о вирусе иммунодефицита человека (ВИЧ)?

*Эта брошюра поможет тебе узнать
о ВИЧ-инфекции больше и понять,
почему так важно делать тест на ВИЧ.*

ВИЧ (HIV, Human Immunodeficiency Virus), или вирус иммунодефицита человека,

инфекция, которой можно заразиться половым путём или через кровь. Вирус также может передаваться от ВИЧ-позитивной беременной мамы её малышу. У некоторых людей с ВИЧ-инфекцией, которые не принимают регулярного лечения, развивается СПИД, синдром приобретённого иммунодефицита (AIDS, Acquired ImmunoDeficiency Syndrome). СПИД — это последняя стадия ВИЧ-инфекции.

В этой брошюре ты получишь ответы на самые распространённые вопросы о ВИЧ

- Как можно заразиться ВИЧ?
- Почему так важен тест на ВИЧ?
- Как проводится тест?
- Что означает результат «отрицательно»?
- Что означает результат «положительно»?
- Как защитить своё здоровье?
- Как защитить здоровье партнёра?

Какова ситуация с ВИЧ сегодня в мире?

Через 30 лет после начала эпидемии количество ВИЧ-позитивных в мире составляет более 36 миллионов. Не все люди знают, что они ВИЧ-позитивны. В Казахстане, по оценке Казахского научного центра дерматологии и инфекционных заболеваний (КНЦДИЗ), в 2018 году количество людей, живущих с ВИЧ, достигло 27 000 человек. (По данным КНЦДИЗ, в 2018 году было зарегистрировано 3100 новых случаев ВИЧ.)

Но ВИЧ сегодня не является приговором. Современные противовирусные лекарства помогают людям с ВИЧ-инфекцией жить долго, поддерживать своё здоровье и иметь здоровых детей.

Как человек заражается ВИЧ?

- Половым путём — через незащищённый вагинальный, анальный и оральный секс.

Даже после одного полового контакта существует вероятность заразиться ВИЧ-инфекцией

- Через кровь — при переливании, при употреблении внутривенных наркотиков, при использовании общей посуды для введения наркотиков.
- От матери к ребёнку. Тут важно отметить, что если ВИЧ-позитивная мама правильно принимает специальные противовирусные препараты, шансы на рождение абсолютно здорового ребёнка составляют 98%.

ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться, просто потрогав заражённую кровь или другие жидкости организма. Для заражения вирус должен попасть в кровь человека.

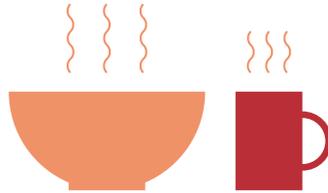
Только четыре биологические жидкости организма содержат достаточную концентрацию ВИЧ для заражения другого человека. Это кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко.

i

Заразиться или заразить ВИЧ-инфекцией нельзя:



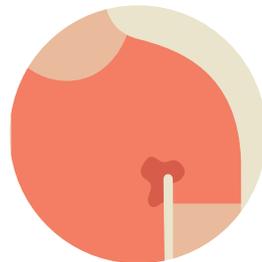
целуясь, обнимаясь
или здороваясь за руку



через посуду, еду
или напитки



при укусах насекомых



при чихании, кашле,
потоотделении или плаче

Почему надо провериться на ВИЧ?

Многие люди с ВИЧ-инфекцией не знают, что они инфицированы, так как вирус может жить в организме несколько лет и никак себя не проявлять. Быть спокойным и уверенным можно, только пройдя тестирование.

Зная свой ВИЧ-статус, ты можешь защитить себя и близких.

Если ВИЧ-статус положительный, то есть в организме есть ВИЧ, нужно как можно раньше начать лечение, которое помогает бороться с вирусом иммунодефицита. Необходимо узнать, какие меры предпринять, чтобы твой половой партнёр не заразился ВИЧ.

Если у тебя отрицательный ВИЧ-статус, то есть в организме нет ВИЧ, ты будешь спокоен за себя и своего полового партнёра, а также сможешь узнать, как не заразиться в будущем.

Обязательно пройди тестирование, если ты:

- занимался (-ась) вагинальным, оральным или анальным сексом без презерватива;
- вводил (-а) в вену лекарства/наркотические вещества и обменивался (-ась) при этом иглой с другим человеком.

Обязательно пройди тестирование, если у тебя:

- диагностировали воспаление лёгких или туберкулёз;
- резко снизился вес, а ты при этом не на диете;
- увеличились лимфатические узлы в подмышках и паху;
- больше недели продолжается понос;
- появились белые пятна на языке, во рту или горле.
- Чем быстрее ты узнаешь свой ВИЧ-статус, тем быстрее сможешь начать лечиться!

Лабораторные тесты на ВИЧ-статус



Как пройти тест на ВИЧ?

Ты можешь бесплатно сдать кровь на анализ и получить консультацию в региональных центрах по профилактике и борьбе со СПИД (СПИД-центры), дружественных кабинетах при СПИД-центрах. Если у человека есть ВИЧ, его организм начинает вырабатывать особые антитела. Анализ крови определяет сам вирус или антитела к нему. Если в крови есть ВИЧ или антитела к нему, значит, у человека положительный ВИЧ-статус.

Обычно кровь при анализе на ВИЧ берут из вены, но можно сдать экспресс-тест из пальца. Тест покажет заражение как минимум через 3 месяца после инфицирования, это называется «период окна». В течение этих трёх месяцев тест может дать неверный отрицательный результат.

Что, если тест на ВИЧ отрицательный?

Это означает, что ВИЧ или антитела к нему в крови не обнаружены. Чтобы убедиться, что тест не пришёлся на «период окна», когда заражение есть, но его пока не видно в анализах, надо пройти тестирование ещё раз через один-три месяца.

Даже если у тебя отрицательный результат, ты должен (-а):

- Всегда использовать презервативы во время секса, в том числе орального и анального. Так ты сможешь защитить себя и своего полового партнёра.
- Регулярно проверяться на другие инфекции, передающиеся половым путём (ИППП), например хламидиоз. Наличие других ИППП может повысить риск инфицирования ВИЧ.

Отрицательный тест означает только то, что у тебя нет ВИЧ. Он не означает, что ты не можешь заразиться им в будущем. Каждый незащищённый половой контакт или совместное использование игл для уколов — это риск заражения ВИЧ.

i

Что, если тест на ВИЧ положительный?

При этой новости человек может впасть в панику. Не надо отчаиваться. Сегодня благодаря медицинской помощи люди с ВИЧ могут жить долго и вести полноценную жизнь.

Экспресс-тесты на ВИЧ для проведения анализа в домашних условиях



Экспресс-тест для определения ВИЧ-статуса по слюне



Тест-полоска для определения ВИЧ-статуса по крови

3 вещи, которые нужно сделать, если тест на ВИЧ положительный:

1

Свяжись со СПИД-центром, предлагающим услуги поддержки. Там тебе расскажут о жизни с ВИЧ, проведут дотестовое и послетестовое консультирование, а также начнут лечение против вируса.

2

Найди врача или специалиста молодёжного центра здоровья, с которым можно поговорить о ВИЧ и возможностях лечения.

3

Найди кого-то, кому ты можешь доверять, и открыто расскажи о ВИЧ.

Как можно защитить себя и других?

- Всегда используй презерватив.
- Не обменивайся иглами, шприцами или другими предметами для инъекций.
- Попроси своего полового партнёра сдать анализы на ВИЧ и другие болезни, передающиеся половым путём, и пройди тестирование сам (-а).
- Поощряй друзей и близких пройти тестирование на ВИЧ.

Разговор с партнёром о презервативах

Попросить партнёра использовать презерватив не всегда просто. Но подумай, что перевешивает: здоровье или смущение? Заранее продумай, что скажешь своему партнёру.

Ниже мы приводим самые частые комментарии молодых людей, которые возникают, когда речь заходит об использовании презервативов, и ответы на них. Ты можешь воспользоваться нашей шпаргалкой.



Комментарий:**Ответ:**

1. *Что, если партнёр решит, что я ему (ей) не доверяю?*

1. Дело не в доверии. У людей могут быть инфекционные заболевания, о которых они даже не знают.

2. *Я боюсь попросить партнёра использовать презерватив.*

2. Если боишься попросить его (её) об этом, значит, не доверяешь ему (ей).

3. *Что, если партнёр скажет, что у него нет с собой презерватива?*

3. Пусть у тебя тоже будут презервативы на всякий случай. Вы сможете использовать твои.

4. *Пусть парень решает. Это его решение.*

4. Девушка, это твоё здоровье. Значит, это должно быть и твоё решение!

5. *Что, если девушка принимает таблетки? Зачем тогда презерватив?*

5. Презерватив защищает не только от нежелательной беременности, но и от болезней, о которых вы можете не знать.

6. *Что, если парень отказывается надевать презерватив, потому что это мешает возбуждению?*

6. Предложи помочь надеть презерватив. С возбуждением всё будет в порядке.

7. *Что, если партнёр скажет мне, что я его (её) не люблю, раз прошу «с презервативом».*

7. Скажи так: «Я люблю тебя, но не хочу рисковать своим будущим, чтобы доказать это».

Комментарий:

8. *Что, если парень предложит вытащить пенис перед оргазмом?*

9. *Что, если партнёр скажет, что любит и хочет таким образом показать любовь?*

10. *Что, если партнёр попросит только один раз без презерватива?*

Ответ:

8. Помни, что женщины могут забеременеть и заразиться инфекциями, передающимися половым путём, из предспермы — смазки, которая выделяется во время всего полового акта.

9. Любовь проявляется не в беспечности, а в желании защитить себя и партнёра от проблем.

10. Напомни, что для заражения достаточно одного раза.

ВИЧ и противозачаточные средства

Противозачаточные таблетки (пили) не защищают тебя от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путём.

- Занимаясь сексом, всегда используй презерватив из латекса. Даже при оральном сексе.
- Поговори с врачом о подходящем вам с партнёром противозачаточном методе.

ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИЧ!

Тест на ВИЧ можно сделать бесплатно и конфиденциально. Чтобы узнать больше, посети молодёжный центр здоровья или городской СПИД-центр.



Полезные ресурсы

Получить информацию о противозачаточных средствах, инфекциях, передающихся половым путём, и найти ответы на другие вопросы можно на сайте Казахстанской ассоциации по половому и репродуктивному здоровью:

kmpakaz.org/ru

Дополнительно ты можешь скачать брошюру с основными вопросами и ответами о сексе «Стесняешься спросить? Прочитай»: clck.ru/Fj4Gm

Uyatemes.kz — сайт для казахстанских подростков и их родителей, где тебя могут проконсультировать специалисты по половому здоровью в режиме онлайн.

Молодёжные центры здоровья

Помни: ты всегда можешь обратиться в молодёжный центр здоровья (МЦЗ) — это место в твоём городе, где можно конфиденциально получить медицинскую помощь или консультацию доброжелательных квалифицированных специалистов, медицинских работников и психологов.

В МЦЗ может обратиться любой человек от 10 до 24 лет. Здесь помогут диагностировать и начать лечение

инфекций, передающихся половым путём, выбрать способ контрацепции и предотвратить нежеланную беременность или, наоборот, помогут с ведением беременности.

МЦЗ — это место, куда можно прийти, если вы столкнулись с любыми непонятными симптомами, физиологическими или психологическими проблемами, связанными с переходным возрастом, началом половой жизни, абортom, тяжёлой жизненной ситуацией или любым видом насилия. Здесь можно рассчитывать на понимание, поддержку и защиту.

*Молодёжный центр здоровья в Алматы находится в стационаре Городского центра репродукции человека:
ул. Торекулова, 73,
тел. 8 (727) 279 65 55*

 [@dlya_molodezhi](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)
[#МЦЗмебеномжет](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)

i

Если ты хочешь узнать больше, обратись в молодёжный центр здоровья. Специалисты центра ответят на любой вопрос.

Список молодёжных центров здоровья в Казахстане постоянно обновляется на сайте: hls.kz/молодежный-центр-здоровья

ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИЧ!

Тест на ВИЧ можно сделать бесплатно и конфиденциально. Чтобы узнать больше, посети молодёжный центр здоровья или городской СПИД-центр.



СПИД-центр в Алматы:

ул. Басенова, 2, корпус 4

Телефоны: +7 (727) 246-53-36 / 246-53-52

Телефон доверия: +7 (727) 329-30-73 / 329-31-73

Если ты хочешь научиться проводить тренинги, выступать на публике, обучать сверстников навыкам безопасного поведения, узнать больше о том, что такое репродуктивное здоровье и права, гендер, гендерная идентичность, а ещё — развивать в себе лидерские качества — присоединяйся к молодёжной сети равного обучения YPEER в Казахстане.

Узнать больше:

✉ ypeerkazakhstan@gmail.com

📧 @YPEERnews



[ypeerkazakhstan](#)



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН



Информация, предоставленная
в брошюре, одобрена Казахским
научным центром дерматологии
и инфекционных заболеваний

Брошюра разработана по заказу
Министерства здравоохранения Республики
Казахстан при технической и финансовой
поддержке Фонда ООН в области
народонаселения (ЮНФПА) в Казахстане:

г. Нур-Султан,
ул. Азербайжана Мамбетова, 14
тел.: +7 7172 69 65 38

Сайт ЮНФПА в Казахстане:
kazakhstan.unfpa.org

Брошюры подготовлены «Вереск 8» и Étage Group.